



NUR GESUND
läuft's rund!

Quelle: freepick.com

Umgang mit Wechseljahrssymptomen

So unterschiedlich, wie jede Frau die Wechseljahre erlebt, so unterschiedlich sind auch die Möglichkeiten zur Linderung der Symptome.

Entspannungsmethoden wie Yoga, Meditation, Achtsamkeit etc. können helfen mit Alltagsstress und Stimmungsschwankungen besser umzugehen. Wenn sich die Stimmungsschwankungen zu einer depressiven Episode ausweiten, ist es angeraten eine Ärztin* oder eine Therapeutin aufzusuchen.

Häufige, auch kleine, **Pausen im Alltag** helfen gegen körperliche und geistige Erschöpfung. Ebenso fördert frischer Sauerstoff im Raum die Konzentrationsfähigkeit.

Seien Sie insgesamt nachsichtig und wohlwollend mit sich – seien Sie Ihre eigene beste Freundin!

Eine **ausgewogene Ernährung** kann helfen das Gewicht zu halten. Eine Beratung durch eine Ökotrophologin/Ernährungsberaterin kann mit einer Verordnung der Ärztin durch die Krankenkasse finanziert werden.

Das Ernährung Einfluss auf Hitzewallungen hat ist wissenschaftlich jedoch nicht belegt.

Bewegung im Alltag und **regelmäßiger Sport** helfen ebenfalls das Gewicht zu halten. Weiter hilft es Stresshormone abzubauen und gedanklich abzuschalten.

Trockene Schleimhäute stellen einen Grund für ein erhöhtes Risiko für eine Blasenentzündung dar. Eine gute **Flüssigkeitszufuhr** und **Intimhygiene** können das Risiko minimieren. **Beckenbodentraining** verhindert das Absinken der Blase, wodurch sie ebenfalls geschützt wird.

Hormonersatztherapie ist eine Maßnahme, bei der der Nutzen und die Risiken grundsätzlich mit einer Ärztin zu besprechen sind.

Auch **pflanzliche Präparate** sollten nicht ohne Absprache mit einer Ärztin eingenommen werden. Sie können Neben- und Wechselwirkungen haben.

Externe Mitarbeiterberatung bei beruflichen, privaten und persönlichen Fragestellungen:

stg...
Die MitarbeiterBerater



Ihre Ansprechpartnerin für unser Betriebliches Gesundheitsmanagement

Simone Milz
T 05251-2889-218

E-Mail: bgm@cww-paderborn.de
Waldenburger Str. 11, 33098 Paderborn

* Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.